

# Flutes

---

2 stk.

## Ingredienser:

6 æg  
1 ½ græsk yoghurt  
1 dl Fiberhusk  
1 dl kokosfibre eller mandelmel  
2 dl sesamfrø malet til mel  
2 dl solsikkekerner malet til mel  
2 tsk. bagepulver  
2 tsk. salt  
2 spsk. sukrin



## Sådan gør du:

Mal sesamfrø og solsikkekerner til mel i en blender eller elektrisk kaffekværn.  
Bland alle ingredienserne sammen og tilsæt evt. friske krydderurter i dejen for mere smag.  
Bages ved 200 gr. i 20 min.